

En aikidodag med Urban Aldenklint

Publicerat 2014-04-14 av [Eva Hedman](#)



Urban Aldenklint, ledaren för Sveriges största aikidoklubb, trivs med att arbeta med sitt största intresse på heltid.

- Jag får jobba med alla åldersgrupper från tre år och uppåt. Det är fascinerande, säger Urban till budokampsport.se.

Solen skiner över Stockholm med gassande vårglädje en torsdag i slutet av mars. Jag träffar Urban Aldenklint och Nikolina Olofsson-Maksimovic från Iyasaka Aikidoklubb, på puben Black and Brown för att äta lunch innan jag tar reda på vad Urban gör en vanlig aikidodag.

Nicolina är Urbans elev och har för tillfället möjlighet att hjälpa till en del på dagarna. Även hon är i träningslokalen nästan varje dag. Vi pratar en stund om aikido i stort, graderingar och om föreningsverksamhet innan vi går vidare till dojo, som ligger i källaren till ett av bostadshusen på Tavastgatan.

Från IT till aikido på heltid

Urban Aldenklint är en av de som startade Iyasaka Aikidoklubb 1981. Numer är han ordförande och huvudinstruktör för klubben, och en av enbart tre stycken i Sverige som arbetar med aikido på heltid. När Iyasaka hamnade i ett läge där de behövde förnygra verksamheten och effektivisera mattanvändandet, tog Urban chansen att byta bana efter 30 år inom IT-branschen. Idag driver han en framgångsrik daglig aikidoverksamhet sedan cirka tio år tillbaka och trivs med det.



En vanlig vecka

innehåller allt från träningspass till pensionärsgrupper och Idrottslyftsaktiviteter med barn från olika skolor. Normalt håller Urban två morgonpass för sina medlemmar, och har upp till sex skolgrupper per vecka. På onsdagar har han en strokegrupp och en pensionärsgrupp.

Det händer också att det blir en del andra aktiviteter ibland. Bland annat hade en skola i närheten Japan-tema vid ett tillfälle och alla skolans 300 elever fick prova träna aikido. Urban har även haft två grupper med papperslösa barn, vilket var ett pro bono-uppdrag som var mycket uppskattat.

Eftermiddagen fylls av barnskratt

Just den här torsdagen kommer det två förskoleklasser från en av skolorna i närheten. Lite senare på eftermiddagen kommer han också att instruera Iyasakas yngsta barngrupp: 3 och 4-åringarna.



Det ringer på porttelefonen och sedan tar det inte lång stund förrän 23 glada barn tumlar ned för trappan och in i lokalen. Det blir trångt, först vid skohyllan och sedan i utrymmet mellan omklädningsrummen och mattan.

På barns vis ställer de tusen frågor i munnen på varandra medan de ser sig om i lokalen. Men när Urban pratar står de stilla och lyssnar.

- Jag har några regler. Den första är att när jag pratar så är ni tysta, börjar Urban.

Och barnen är hur duktiga som helst. Urban drar sina regler innan barnen går och byter om. De som blir klara tidigt får springa runt på mattan och bekanta sig lite mer med lokalen. Under tiden berättar Urban hur viktigt det är för barnen att få springa av sig. Han gör en svepande gäst med armen och säger att rummet är stort som ett hav för barnen. De måste få känna på och utforska rummet för att känna sig trygga här.

Det finns en tanke och ett syfte bakom allt Urban gör. Han hävdar bestämt att barn inte behöver budo, de behöver koordination, koncentration och socialisering på ett lekfullt sätt.



Så när barnen springer,

ålar, övar fall eller får leka kull, finns det ett motoriskt eller socialt syfte med det. Urban har också en väldigt stor kunskap om barns utveckling och motoriska färdigheter i olika åldrar, som han nyttjar i valen av övningar.

- Barn på inomhusskolor vet inte hur man ålar, för det finns inga naturliga miljöer för det. Det är jätteviktigt att öva det eftersom de samtidigt utvecklar förmågan att göra diagonalrörelser med kroppen, säger han.

Efter en timme kommer nästa förskolegrupp. Det börjar likadant, med regler, ombyte och uppvärmning. Sedan får den här gruppen göra andra övningar än den förra. Normalt träffar Urban klasserna tre gånger. Gång för gång utvecklas övningarna så att barnen får göra lite mer varje pass. I början är det mest motoriska övningar, medan de på sista passet får prova olika barnanpassade aikidotekniker. I slutet av passen leker de. Då är de trötta och har en positiv känsla i kroppen när de går därifrån.



För de allra yngsta barnen ser träningen annorlunda ut. De kommer sent på eftermiddagen och har ett träningspass som är en halvtimme långt. Ibland är det kortare, om gruppen har behov av det. De tränar också tillsammans med en förälder, något som deltagare i de andra grupperna inte gör.

Urban pratar om nyanserna i sitt jobb med hjärtligt engagemang:

- Jag får jobba med alla åldersgrupper från tre år och uppåt. Det är fascinerande, och gör att man lever längre. Eller så påskyndar det processen, jag vet inte riktigt, skrattar Urban.

Text och foto: Eva Hedman